

Меню: среда 1 неделя 27.07.2022 г.

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюд                   | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Калорийность 1-3 | Калорийность 3-7 | Пищевые вещества |            |              |
|----------------|-------------------------------------|-----------|-----------|------------------|------------------|------------------|------------|--------------|
|                |                                     |           |           |                  |                  | белки            | жиры       | углеводы     |
| <b>Завтрак</b> |                                     |           |           |                  |                  |                  |            |              |
| 1              | Каша «Дружба» молочная              | 136       | 164       | 117,700          | 156,900          | 2,41/3,22        | 3,14/4,18  | 19,95/26,6   |
| 2              | Бутерброд с маслом                  | 20/4      | 26/5      | 85,12            | 113,49           | 1,53/2,04        | 4,72/6,293 | 9,13/12,173  |
| 3              | Какао на молоке                     | 130       | 160       | 88,920           | 106,670          | 3,15/3,67        | 2,72/3,19  | 12,96/15,82  |
| 2              | завтрак Сок фруктовый               | 150       | 180       | 63,18            | 75,82            | 0,646/0,775      | 0,00/0,00  | 15,15/18,18  |
| <b>Обед</b>    |                                     |           |           |                  |                  |                  |            |              |
| 1              | Огурец соленный порционно           | 25        | 36        | 29,680           | 44,500           | 0,39/0,59        | 2,46/3,69  | 1,49/2,23    |
| 2              | Щи на м/б из св.капусты со сметаной | 150       | 200       | 44,110           | 58,930           | 0,96/1,6         | 2,55/4,25  | 4,33/7,22    |
| 3              | Макаронны отварные                  | 90        | 120       | 101,570          | 135,430          | 3,327/4,436      | 2,72/3,63  | 15,95/21,262 |
| 4              | Бефстроганов их отварного мяса      | 60        | 85        | 124,640          | 155,800          | 10,34/12,92      | 8,29/10,36 | 2,19/2,74    |
| 5              | Компот из сухофруктов               | 150       | 180       | 73,20            | 87,55            | 0,12/0,144       | 0,12/0,144 | 17,85/21,42  |
| 6              | Хлеб пшеничный                      | 30        | 40        | 46,760           | 93,520           | 1,58/3,16        | 0,2/0,4    | 9,66/19,32   |
| 7              | Хлеб ржаной                         | 40        | 50        | 68,320           | 85,400           | 2,64/3,3         | 0,48/0,6   | 13,36/16,7   |
| <b>Полдник</b> |                                     |           |           |                  |                  |                  |            |              |
| <b>Ужин</b>    |                                     |           |           |                  |                  |                  |            |              |
| 1              | Ватрушка французская                | 120       | 152       | 444,600          | 547,200          | 14,3/17,6        | 18,2/22,4  | 57,46/70,72  |
| 2              | Снежок                              | 140       | 160       | 109,20           | 139,86           | 3,92/5,04        | 3,5/4,5    | 15,4/19,8    |
| 3              | Яйцо вареное                        | 1шт       | 1шт       | 64,04            | 64,04            | 5,4/5,4          | 4,6/4,6    | 0,26/0,26    |

Руководитель СП  Вотякова С.В.  
Ст.м/с  Хафизова Р.И.